

帮助您摆脱尿失禁尴尬

◆ 康乐

王女士很久没有出来和老同学相聚了，她的烦恼是管不住小便，咳嗽、打喷嚏、大笑时，小便就会不由自主地流下来。她觉得很难堪，平时出门都需要用上护垫。夏天到了，漏尿会散发异常气味，所以她只好躲在家中，苦恼不已。

其实，这种不自主的漏尿是尿失禁的临床表现。咳嗽，打喷嚏，跳跳、追赶公共汽车，甚至手提重物等腹压增加而发生的漏尿，医学上称为压力性尿失禁。压力性尿失禁是女性的常见病，在中老年妇女中，患病率更是接近 50%。随着人类寿命普遍延长，女性尿失禁发病率逐年上升。尿失禁使患者连大笑、咳嗽这些平常动作也不敢做，身上尿臭气味重，社会活动人为减少，由此形成严重心理问题。重度尿失禁患者还会因佩戴尿布而引起会阴部发生湿疹、皮炎，甚至还可以引发尿路感染、肾脏受损，严重影响妇女的身心健康。

女性为什么会发生压力性尿失禁呢?女性由于妊娠、分娩造成盆底肌肉松弛，影响尿道控尿能力;盆腔手术、阴道手术会引起盆腔正常解剖结构改变，导致尿道控尿能力减弱;中年以后妇女随着年龄的增长，身体各项功能也逐渐老化，雌激素水平下降，引起盆底支持韧带和肌肉松弛;过度肥胖或长期便秘，咳嗽，腹压增加，导致对盆底支持结构压力过大，以上种种原因都会造成压力性尿失禁。

发现自己患有尿失禁，不要以为是小事，不要通过减少饮水，使用尿垫等方式来改变生活习惯，“适应”尿失禁，而是应该积极治疗。经治疗后，尿失禁可以明显缓解甚



至完全治愈。临床上尿失禁可分为轻度、中度、重度三期，根据病情的不同程度，可分别采取保守治疗和手术治疗。杨浦区中心医院“妇科盆底疾病诊疗中心”融合妇科、中医科和康复科等多学科，通过合作诊疗、团队医学来治疗女性盆底疾病。轻度患者可以考虑保守治疗，保守治疗:①盆底肌锻炼:方法十分简单，即缩肛运动。全身放松，当吸气时，收缩肛门周围的肌肉，然后屏住呼吸，约 5 秒钟后，慢慢呼气，同时逐渐放松肛周肌肉，如此反复。每天 3~5 次，每次 10 分钟即可。关键是要持之以恒。②盆底理疗:由医师根据患者情况评估，制订个性化方案，通过综合疗法进行盆底锻炼。包括盆底电刺激治

疗、生物反馈治疗等，通过刺激盆底神经，监视盆底肌肉的活动，诱导和帮助患者进行盆底肌肉收缩，加强肌肉力量。③中医治疗:使用中药、针灸、中药穴位外敷、穴位注射、穴位埋线等方法进行治疗。中医疗法可以产生补肾益气固尿的功效，在一定程度上改善尿失禁症状。

对于中、重度的患者，单纯保守治疗很难达到理想效果，必须采取手术治疗。手术方式可以通过支撑膀胱尿道于正常位置使其恢复正常功能。目前多采用尿道中段悬吊术治疗女性尿失禁，其特点是不用开腹，手术损伤小，时间短，出血少。病人痛苦小，恢复快，术后控尿效果好，不易复发。对老年妇

女特别是患有内科疾病、不易耐受开腹手术治疗的尿失禁患者非常适宜，目前在欧美发达国家已被普遍采用。

国际尿控协会(ICS)将每年 6 月的最后一周定为“国际尿失禁周”，可见尿失禁症绝非小病。但尿失禁也不是不治之症。通过积极的治疗，像王女士这样的女性就能尽早从尿失禁的尴尬中走出，正常地生活。

温馨小贴士

对于大多数患者来说，细微的生活方式的改变对于抑制尿失禁大有裨益:

- 记录一下你的“饮水排尿日志”，更确切地了解自己的情况，同时这也是医生很重视的诊断材料。
 - 不要一次性喝大量的水，这会在瞬间增大膀胱的压力，可以尝试少量多饮。
 - 咖啡因是一种典型的利尿剂，所以少喝些可乐、咖啡之类的饮料。
 - 适当控制一下情绪，不要忘乎所以地大笑，在咳嗽喷嚏时控制一下程度。
 - 保持一个稳定、健康的体重。
 - 多去几趟厕所不丢人，提前观察好奔向厕所的最短路径，把衣服穿得宽松一点，以备不时之需。
 - 膀胱练习。尽量增加自己“憋”住的时间，控制自己的情绪，深呼吸，放慢呼吸的速度。比如现在每 30 分钟去一次厕所，可以逐渐延长到 40 分钟、50 分钟，直到紧迫的症状缓解。
- (作者为上海杨浦区中心医院妇科副主任医师;专家门诊:周四上午开鲁路 500 号，周三下午腾越路 450 号)

正常的双侧乳房为何全切

◆ 张家庆

日前媒体报道，好莱坞著名女星安吉丽娜·朱莉已作了预防性双侧“乳房”切除术。预防性即是指正常乳房为了预防将来有可能发生乳癌而作的手术。安吉丽娜先作保留乳头乳晕及活检小手术，2 周后花了 8 小时作切除乳腺大手术，9 周后再作假体植入式的乳房重塑，使之在外观上与以前一样。她曾得过奥斯卡最佳女配角奖以及金球奖等其他一些奖项，又是联合国难民亲善大使，素有“性感女神”之称。这一消息使许多人感到震惊!

其实作过此“残酷”手术的并非仅她一人，只不过其他人认为是个人隐私而不愿他人知道。而她则是主动写文给《纽约时报》作为头条披露此消息。她说明了此过程，告诉其他妇女作乳房全切的决定并不容易，“但我现在对此决定很开心，因为我发生乳癌的机会已从 87%降到 5%以下”。她可以告诉她 6 个孩子，他们不必害怕因乳癌而失去母亲了!

安吉丽娜怎么会作出此决定呢?因为她查血 BRCA1 基因有突变，使她患乳癌的风险从 12%增加到 87%，患卵巢癌的风险有 50%。而她母亲在 46 岁时诊断为卵巢癌，不幸于 2007 年 56 岁时去世，而现今安吉丽娜只有 37 岁。

有不少女读者看了此消息后很害怕，不知道自己有没有 BRCA 基因突变?其实 BRCA 基因突变导致的乳癌多为年轻妇女，易发生双侧病变，仅占乳癌的 5%到 10%，因而绝大多数乳癌不是因此。而且此试验很昂贵，约 4000 美元，要由专家决定是否作此试验。



BRCA 的名称来自英文乳癌的各前 2 个字母，本来是属于肿瘤抑制剂一类基因，其种类很多，BRCA1 及 BRCA2 基因的突变与遗传性乳癌及卵巢癌有关。如果阳性，则对此二种癌有

高度易感性，如果阴性，则家属中其他人也不必作此检查。

对于作 BRCA 检查，美国专家提出以下一些指标:①2 个一级亲属(母亲、女儿或姐妹)诊断为乳癌，其中一个在 50 岁以下;②3 个或以上一级或二级亲属(姑母或祖母)已诊断，不论什么年龄;③一级及二级亲属同时诊断为乳癌及卵巢癌(不论年龄);④一级亲属有双侧乳癌;⑤男性亲属患乳癌;⑥2 个或以上一级或二级亲属都有卵巢癌;⑦Ashkenazi 犹太族后裔的妇女，任一个一级亲属或 2 个二级亲属在家谱的同一侧诊断有乳癌或卵巢癌。关于这些诊断，除乳癌比较容易明确外，对于所谓的卵巢癌往往并不可靠，专家亲自前往确认，常发现是子宫颈癌、子宫癌或其他妇科病，就不属于本指标范围。

安吉丽娜并没有公开除她母亲以外的家族病史，但有消息称其他亲属也有诊断为同样的癌或者 BRCA 突变也是阳性。如她姨妈于 2004 年诊断为乳癌，术后才作 BRCA 检查为阳性，因此预防性切除了卵巢，但还是乳癌复发，于安吉丽娜文章发表后不到 2 周去世，时年 61 岁。

即使 BRCA 突变阳性，处理还可有其他选择，如用药物(如它莫西芬等)或者定期随访观察。不过随访只能早发现、早手术，预后不一定好。

女读者如对此有疑问应找专门的遗传肿瘤专家咨询。总之，随着医学科学的进步，不仅对癌症的治疗，对癌症的预防也开辟了全新的天地!

着力培养学科带头人
提升糖尿病规范诊治

◆ 李红

首批近百名糖尿病中青年学者结束了两年的“中国糖尿病综合管理项目”培训，于日前毕业。两年来，这些来自全国各地的优秀青年学者接受了系统的专业知识提供、与国内外顶级专家和同行的交流及在专家指导下的科研活动。

“中国糖尿病综合管理项目”是由原卫生部疾病预防控制局领导、中华医学会糖尿病学分会和中国疾病预防控制中心慢病中心组织实施，世界卫生组织合作中心国际糖尿病中心(IDC)参与合作的，是中国糖尿病综合管理领域的首个多方参与合作的创新型项目。

中国糖尿病综合管理项目联合主席，梅奥医学中心负责人 Roger S. Mazze 博士评价称，“首批近百名学者是中国在过去几年培养的最优秀的糖尿病医生，开展中国糖尿病综合管理项目为未来培育糖尿病领域学术带头人及中国公共卫生领域的领军人物奠定了坚实的基础。”

科普讲座

华东医院定于 6 月 20 日 14:00 在医院五号楼二楼举行“肿瘤患者饮食营养治疗”讲座;6 月 22 日 8:30-10:30 在医院 4 号楼礼堂举行“中老年人夏季胃肠道疾病防治”讲座。